

社會情緒學習融入輔導活動之實作與啟發——以國小高年級綜合活動領域為例

林秀玲

臺灣師範大學科教中心博士後研究員

一、前言

隨著資訊爆炸的全球化時代來臨，疫情席捲世界各地的此時，歷史上從未有如此刻，迫切讓我們的孩子需要為快速變化的社會做好準備，各種嚴峻的挑戰也越來越考驗著學生的情緒表現。有 PISA (Programme for International Student Assessment) 之父稱號的安德烈斯 (Andreas Schleicher) 曾在《世界水準：如何構建 21 世紀的優秀學校系統》書中對當前教育提出反省 (Schleicher, 2018)：「當前教育的危機在於不到 10% 的學生能學習或展現與他人合作的能力」，安德烈斯疾呼各級教育行政，應正視當前課程對於人際、情緒、社會互動等涉獵不足的問題。

當前的臺灣學生，在 PISA 教育評比中學科成就表現雖佳，但在動機、自信心以及生活意義感等情意面向則相對低落。以 2018 年 PISA 成績為例，臺灣學生在數學成績名列全球前五，閱讀、科學也排名都在前段班，但諷刺的是，臺灣學生卻高居「害怕失敗」的第一名；其中，女學生又比男學生害怕失敗，鄰近的亞洲國家如新加坡、香港、澳門也有類似的狀況。根據兒福聯盟於 2020 年調查臺灣學生網路霸凌現況結果顯示 (兒福聯盟, 2020)，有高達八成的兒少曾經遭遇排擠，三成的兒少會感到沮喪，與人互動感到憂慮與緊張，最令師長憂慮的，有一成的孩子曾經動過自殺、自傷的念頭。層出不窮的校園安全問題，提醒各界更積極思考，應該花更多力氣投入於開發學生的情緒調節、社會互動、創造性思維、解決問題的能力和人際關係等議題，最重要是積極輔導下一代的團隊合作意識。

起源於美國的 SEL 課程方案 (Social Emotional Learning, 亦稱 SEL、社交情緒學習)，核心內涵包括自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係、負責任的決定等，近二十年來已逐漸獲得許多先進國家的認同，除了發源地美國之外，其他例如英國、澳洲、新加坡等，更是將其五大核心置入教育總綱架構。SEL 課程方案所牽涉的範圍很廣，包含個體如何認識自己、如何看待他人，以及在環境中與他人互動，其實與個人的身心發展、健康議題、社會活動都有關係，也正符合十二年國教自發、互動、共好的改革方向。有鑑於各界期待能將 SEL 課程方案導入正式教育架構與輔導活動，本研究將透過課程實踐與轉化，探討社會情緒學習融入課程活動之經驗與收穫。

二、社會情緒學習之方案設計

SEL 課程方案的主要教學目標有以下五項：協助學生能夠認識並接納自我情緒，以了解自我；協助學生能夠控制自我情緒並管理自我情緒；協助學生能夠體察他人情緒，並學習接納他人情緒；協助學生能夠與人合作，化解人際衝突；協助學生能夠做好負責任的決定。根據 CASEL「課業、社交與情緒學習組織」（CASEL, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning）（2019）整理，好的 SEL 課程方案需要具備以下五個特色：融合 SAFE 精神（CASEL, 2003）、提供支持的環境、培養教學能力、對公平、正義、創傷敏感、提供合理的目標，如下圖一所示。



圖 1 社會情緒學習方案特色

資料來源：引自 Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2003). Safe and Sound: An Educational Leader's Guide to Evidence-Based Social and Emotional Learning (SEL) Programs. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED505372.pdf>

（一）融合 SAFE 精神

根據 CASEL 所提的 SAFE 指標（CASEL, 2003），方案應具備以下四個特色：

1. 循序漸進（Sequenced, S）：教學時能清楚地命名並為兒童提供 SEL 詞彙，面對剛接觸情緒課程的孩子，課程設計需調整難易度，從簡單到困難，並可以用重複、堆疊的技巧，確保孩子學習。
2. 積極參與（Active, A）：在示範時能表達希望在孩子身上看到的技能和態度，老師確保孩子在課程內、教室外對於社會情緒學習有感，並積極在生活中練習。

3. 專注投入 (Focused, F)：在實踐時能為孩子提供練習與行動的機會，專注和投入能使社會情緒學習有更好的學習效果。
4. 直接明確 (Explicit, E)：老師能花時間與孩子討論挑戰出現時要如何使用 SEL 解決問題，讓同學明白學習情緒教育的好處，像是能帶來什麼樣的幫助，應用在什麼地方。

(二) 提供支持的環境

方案應重視教師能與兒童一起約定社會規範，並提供正向積極、安全支持的環境，透過好的學習文化來促進兒童展現 SEL 行為。

(三) 培養教學能力

方案有賴教師提升自身的社會情緒學習能力，透過教師 SEL 課程方案的持續整合，將持續對學生發揮影響力與幫助。

(四) 對公平、正義、創傷敏感

方案應充分考慮兒童學習、生活和成長的環境和環境，並確保文化上的公平，有助於消彌各種背景文化所造成的不平等。

(五) 提供合理的目標

方案會提供一系列合理的短期目標與長期目標，有助於學生追求學習與生活上的成功經驗。

三、社會情緒學習之方案成效

本研究透過自編之「社會情緒學習方案」研究發現，搭配綜合活動之教學，因融入社會情緒學習，對學生在以下面向發揮具體的輔導成效：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係、負責任的決定，以下就此五面向分別說明。

(一) 深入自我覺察有助於檢查偏見

自我覺察活動包括：「識別和表達你的情緒、認識到自己的優勢和挑戰、擁有準確的自我認知，指導學生覺察情緒的變化，培養正向思考的態度」。在系列活動中發現當與學生討論到「為什麼自我覺察很重要？」時，可以深入到「您是

否曾經對自己的行為感到不安」、「我為什麼如此生氣？」；透過「情緒大舞台」、「那些關於我的特質」讓孩子們可以學習對情緒命名，研究者與教學者能明確定義並示範相關技能。透過自我覺察的課程，有助於學生檢查自己的偏見，質疑自己的動機，並停下來評估自己的情緒反應。

（二）加強自主管理可應付升學壓力

自主管理活動包括：「控制衝動、有效管理壓力、設定和實現目標，指導學生探索與開發自我潛能，學習如何善用資源」。在系列活動中發現自主管理對學生幫助很大，因為學生需不斷使用自主管理技巧來應付越來越有壓力的高年級挑戰，不論在教室中、生活上，學生所面臨的各種障礙不僅會影響學習動機，也會影響各種學習表現。除此之外，老師讓學生知道自己也正在學習和練習「自我管理」技能是非常重要的，因為透過將學生視為發展社會情緒學習的伙伴，將有助於學生確認到需要更長的時間來練習自主管理。

（三）引導社會覺察有助情緒敏感度

社會覺察活動包括：「培養同理心、理解其他觀點、尊重多樣性和理解社會規範的能力，指導學生覺察自己的人際溝通方式，培養同理心」。在系列活動中發現社會覺察不只是一要學生對別人好，而是要幫助學生知道如何了解他人並尊重其他觀點、價值觀、文化和差異，在引導學生說明自己的家庭文化過程中，也有助於學生展現對他人的情緒敏感度，幫助學生更能夠關懷同理人我的感受、理解社會的系統運作，對即將畢業的六年級學生，在 SEL 教育中所學到的知識、技能、情意，都有助於強化內在的發展，讓學生邁向新的學習里程碑。

（四）師生共同練習人際關係技巧

人際關係活動包括：「有效溝通、學習傾聽、抵抗壓力、解決衝突等」。在系列活動中發現「人際關係」將有助於學生練習與他人建立聯繫，學習如何建立人際關係技巧是一項艱苦的工作，如果沒有練習，我們通常會依賴直覺的情緒來應對所有人際關係。以「慈心祝福」、「正念傾聽」、「賞識的力量」活動為例，老師必須願意把學生當成真誠人際關係互動的對象，他們才能更有勇氣去改變過去的行為模式，老師的參與能鼓勵高年級孩子表現出為他人喝采的習慣，使用合宜的互動與溝通技巧，並應用於日常生活。

（五）教師示範如何落實負責任的決定

負責任的決定活動包括：「識別和分析問題和情況、解決問題、評估和反思

自己的行為、為自己的行為及其結果承擔道德責任」。在系列活動中發現，「負責任的決定」對學生來說是很關鍵的一步，老師讓學生了解如何做出好的決定，可透過親身示範的方法，與學生分享自己的決策過程，並解釋其背後的「原因」，這樣的歷程有助於提供班上學生成功的榜樣，鼓舞學生如何預防危機、保護自己，並以創新思考方式，解決生活問題。

四、結論與啟示

本研究透過社會情緒學習，能清楚地為兒童提供 SEL 概念、詞彙、以及適合臺灣課程的活動方案。國外研究發現（Jones et al., 2018），有效的 SEL 課程方案，老師是推動社會情緒學習最重要的引擎，因為他們可以交錯使用教學、示範、練習、討論等技巧，融入 SAFE 精神，提供學生最符合日常生活的學習。本經驗可為後續的教育工作者提供以下經驗：

（一）融合 SAFE 精神：強調知情意同步學習

本研究設計之課程，依序設計了「情緒大舞台」、「那些關於我的特質」、「壓力在哪裡」、「換位思考」、「同理心地圖」、「慈心祝福」、「賞識的力量」、「正念行動」、「幸福摩天輪」等十個課程，呼應 Durlak 等人在 2011 提出的（Durlak et al., 2011），需符合 SEL 課程方案五大核心理念及 SAFE 的精神。以「自我覺察」為例，「情緒大舞台」、「那些關於我的特質」讓孩子可以學習對情緒命名；以「自我管理」為例，「壓力在哪裡」、「換位思考」有助於學生確認到需要更長的時間來練習控制衝動與有效管理壓力；以「社會覺察」為例，「同理心地圖」、「慈心祝福」幫助學生同理他人的感受、理解社會的系統運作；以「人際關係」為例，「慈心祝福」、「賞識的力量」活動，都能鼓勵高年級孩子表現出為他人喝采的習慣；最後在「負責任的決定」課程中，學生透過「正念行動」、「幸福摩天輪」，反思如何運用這些技能與技巧來解決生活中問題，促進團體的和諧。

（二）提供支持的環境：將正向教育活動融入班級生活中

來自人群與環境的鼓勵，能促進學生大量練習 SEL 技巧，班級所營造的正向氛圍，也能讓學生相處更融洽。將 SEL 技巧融入班級生活中，可提升學生的情緒靈敏度，讓學生更願意表達情緒狀態，不但有助於降低焦慮，也能讓學生對班級活動更願意參與，找到融入團體生活的方式。本結果也呼應國外研究（LaRusso et al., 2009），除了在教室內提供 SEL 課程方案來支持學生，也要考慮非正式的學習中或是教室外的活動，提供學生更多的心理支持，打造學校環境成為一個安全、積極、有利於學習，將使得 SEL 課程方案更為成功。

(三) 培養教學能力：SEL 課程方案是師生共同學習的幸福學

老師親身示範社會情緒學習的技能，有助於提升學習成效（Oberle & Schonert-Reichl, 2017）。學生的學習成果不只來自個人的改變，經由老師真誠的分享與說明，學生可在老師的分享中發現，哪些技巧對生活真實有效，此結果可呼應國外研究，老師很少有機會提升自己的 SEL（Lopes et al., 2005），老師若願意對學生展示自己如何使用 SEL，將能營造更正向的課堂環境（Jones & Bouffard, 2012）。幫助學生學習 SEL 技能和提升老師個人的 SEL 技能，對於提升教學效能是相輔相成的，當老師願意跟著學生共同實踐 SEL 教育時，效果更佳顯著（Jones & Bouffard, 2012）。

(四) 透過 SEL 教育提升學校教育中公平、正義與尊重個別差異

SEL 課程方案重視自我探索的特質，有助於不同文化背景或不同程度的學生透過練習完成對自我的探索。透過 SEL 課程方案，學生學會如何守住自己原則，溫和地拒絕他人，並說明原因，在表達情緒時，不會引發人際衝突，當學生學會拒絕的能力，就能並清楚表達我訊息，提升自己對公平、正義的敏感並做出負責任的決定。SEL 跨學科的輔導特質，更有助於幫助社經地位低落或是文化不利的兒童，掌握住「可教時刻」，將可強化學生的心理韌性，並有助於尊重個別差異。SEL 不只對學習有關，也能因為 SEL 課程方案支持學生要培養對自己的文化敏感以及實踐正義的行動，尋求與人積極溝通的正向循環（Jones & Bouffard, 2012）。

(五) 提供合理的目標：融入生活大量練習

國外研究發現，SEL 課程方案包含一系列短期目標和長期目標（Bailey et al., 2019），前者可幫助學生在目前的求學環境中適應更加良好，後者則希望引導學生發展出對自己人生長期的規劃。本研究也證實，大多數學生能運用 SEL 技巧學習調節情緒，例如：呼吸調整、閉眼調息、放慢動作、學習靜心放鬆、轉移注意力等。將 SEL 技巧融入班級生活後，能明顯降低班級內的人際衝突，因為學生更能評估和反思自己的行為的後果、為自己的決定及其結果承擔道德責任。

五、結語

綜上所述，將 SEL 課程方案融入輔導活動並提供大量練習的正向環境，確實能為教學取得有意義的成果，並改善不同程度的學生在自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係、負責任的決定之綜合表現，提升學生的學習表現與整體幸福感，進而將十二年國教「自發、互動、共好」的目標，化為真實生活的每一天。

參考文獻

- 兒福聯盟（2020）。臺灣民眾被家長體罰經驗與認知調查報告。取自 https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/446
- 兒福聯盟（2021）。2021 疫情時代下臺灣兒童幸福感調查。取自 https://www.children.org.tw/publication_research/research_report/444
- Bailey, R., Stickle, L., Brion-Meisels, G., & Jones, S. M. (2019). Re-imagining social-emotional learning: Findings from a strategy-based approach. *Phi Delta Kappan*, 100 (5), 53-58.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2019). *Measuring SEL: Using data to inspire practice: The assessment guide*.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2003). *Safe and Sound: An Educational Leader's Guide to Evidence-Based Social and Emotional Learning (SEL) Programs*. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED505372.pdf>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405-432.
- LaRusso, M. D., Brown, J. L., Jones, S. M., & Aber, J. L. (2009). *School context and microcontexts: The complexity of studying school settings*. In L. M. Dinella (Ed.), *Conducting science-based psychology research in schools*. American Psychological.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Cote, S., Beers, M., & Petty, R. E. (Ed.). (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113-118.
- Jones, S.M., & Bouffard, S.M. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies: Social policy report. *Society for Research in Child Development*, 26(4), 3-22.
- Jones, S., Bailey, R., Brush, K., & Kahn, J. (2018). *Preparing for effective SEL implementation*. Retrieved from <https://www.wallacefoundation.org/knowledge-center/Documents/Preparing-for-Effective-SEL-Implementation.pdf>

- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2017). *Social and emotional learning: Recent research and practical strategies for promoting children's social and emotional competence in schools*. In J. L. Matson (Ed.), *Handbook of social behavior and skills in children*(pp. 175-197). Springer International Publishing AG.

- Schleicher, A. (2018). *World class: How to build a 21st-century school system, strong performers and successful reformers in education*. OECD Publishing.

